Тема: «Формирование основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста».

Г. Нижневартовск.

Задача раннего формирования культуры здоровья актуальна. Многие философы, ученые отводили и отводят в ряду ценностей жизни первое место здоровью. Вересаев, известный русский врач и писатель, так оценивал здоровье «… с ним нечего не страшно, никакие испытания, его потерять- значит потерять все.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном образовании, является повышения уровня здоровья детей, формирования у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ), а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

**Цель моей работы**: сформировать у дошкольников основу здорового образа жизни, воспитывать осознанное отношение при выполнения правил здоровосбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих.

**Задачи:**

* Сформировать у детей адекватное представление о человеке, о строении собственного тела;
* Осознать самоценность своей и ценность жизни другого человека;
* Формировать потребность в физическом самосовершенствовании, в здоровом образе жизни;
* Привить навыки профилактики и гигиены, первой медицинской помощи, развивать умение предвидеть возможные опасные для жизни последствия своих поступков для себя и своих сверстников;
* Научит ребенка обращаться с опасными для здоровья веществами;
* Ознакомить детей с травмирующими ситуациями, дать представления о правилах ухода за больными (заботиться, не шуметь, выполнять просьбы и поручения).
* Формировать правильное поведение ребенка в процессе выполнения всех видов деятельности.

**Ожидаемые результаты реализации работы по формированию привычки к ЗОЖ у старших дошкольников:**

* Создание системы комплексного подхода к формированию у дошкольников привычки к ЗОЖ;
* Снижение количества заболеваемости детей;
* Снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья;
* Обеспечение условий для практической реализации индивидуального подхода;
* Повышение профессиональной компетентности в области формирования культуры здорового образа жизни;
* Повышение заинтересованности работников ДОУ и родителей в укреплении здоровья дошкольников;
* Стимулирование повышения внимания дошкольников и их родителей в укреплении здоровья, питания, здорового образа жизни, рациональной двигательной активности.

В настоящее время проблемой формирования ЗОЖ занимаются ученые из различных областей знаний: медицины и физиологии (В.Н.Дубровский, Ю.П.Лисицын,Б.Н. Чумаков), психологи(О.С.ОСадчук), экологии (З.И.Тюмасева, А.Ф. Аменд) и педагогика (В.Г.Алямовская,Г.К.Зайцев, Ю.Ф.Змановский, М.Лазарев, О.В.Морозова и др.).

Формирование культуры ЗОЖ является главным механизмом первичной профилактики в укреплении здоровья детей через изменения стиля и уклада жизни, их оздоровление с использованием гигиенических знаний в борьбе с вредными привычками, гиподинамией и преодолением неблагоприятных сторон, связанных с жизненными ситуациями.

При этом необходимо учесть, что образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно.

Зачастую у детей отсутствует заинтересованность в занятиях оздоровительного характера. По мнению Г.К.Зайцева, это связано с тем, что во-первых, рекомендации по здоровому образу жизни насаждаются детям чаще всего в назидательной категорической форме и не вызывает у них положительных эмоциональных реакций, а во-вторых, сами взрослые редко придерживаются указанных правил в повседневной жизни, и дети хорошо это видят. Кроме того, выполнение необходимых правил здорового образа жизни требует от человека значительных волевых усилий, что крайне затруднительно для ребенка- дошкольника, имеющего недостаточно сформированную эмоционально- волевую сферу. Поэтому в работе с детьми важно помнить и соблюдать заповеди, сформулированные гениальным русским режиссёром К.С. Станиславским «…трудное- надо сделать привычным, а привычное- лёгким и приятным».

Исходя, из этого занятия оздоровительно-педагогического характера должны быть систематичными и комплексными, вызывать у ребенка положительные эмоциональные реакции, по возможности содержать элементы дидактической игры и двигательные упражнения. Кроме того, материалы подобных занятий должны находить отражения во всех режимных моментах дошкольного учреждения.

По словам Б.Н. Чумакова, купить здоровья нельзя, его можно только заработать собственными постоянными усилиями. Но для того, чтобы сохранить здоровье ребенка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, воспитателей, врачей и др.), с целью создания вокруг него атмосферы наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Таким образом, с ранних лет формируется определенная культура поведения и соответствующий стиль жизни. Знания, умения и навыки валеологического характера, заложенные в детском возрасте, станут прочным фундаментом для создания положительной мотивации к охране собственного здоровья во взрослой жизни.

**Компоненты ЗОЖ:**

* Занятия физкультурой, прогулки;
* Рациональное питание, соблюдение правил личной гигиены: закаливание, создание условий для полноценного сна;
* Дружелюбное отношение друг к другу, развитие умение слушать и говорить;
* Бережное отношение к окружающей среде, к природе;
* Медицинское воспитание, своевременное посещение врача, выполнение различных рекомендаций по ЗОЖ;
* Формирование понятия «не вреди себе сам».

Дети младшего дошкольного возраста понимают, что такое болезнь, но дать самую элементарную характеристику здоровью еще не могут. Вследствие этого никакого отношения к нему у маленьких детей практически не складываются. В среднем дошкольном возрасте у детей формируются представления о здоровье как «не болезни». Они начинают осознавать угрозы здоровью со стороны внешней среды (холодно, сквозняк, дождь), а также своих собственных действиях (есть мороженное, мочить ноги и т.д.). В старшем дошкольном возрасте благодаря возрастанию опыта личности отношение к здоровью существенно меняется. Работая над формированием мотивации здоровья и привычки к здоровому образу жизни у детей старшего дошкольного возраста, главная наша цель (результат, к которому стремимся) - обеспечить возможность сохранения и укрепления здоровья каждого ребенка, способствовать, снижению уровня заболеваемости детей группы, сформировать отношение к здоровью как к величайшей своей ценности в жизни (на доступном пониманию детей уровню). В свою очередь, наличие этой потребности помогает решить важнейшую задачу становления у ребенка позиции созидателя в отношении своего здоровья.

По результатам стартового мониторинга по здоровью сберегающей компетентности, дети старшей группы показали низкие результаты. Поэтому передо мной встала проблема, как сформировать у детей основу (привычку) ЗОЖ, приучить заботиться о своем здоровье.

Мною был разработан проект «Будь здоров!», который направлен на воспитание основ культуры здоровья и безопасности, формирования представления дошкольника о себе и о здоровом образе жизни, о правилах гигиены, охране здоровья и основывается на физиологических, психолого- педагогических, валеологических исследованиях.

В соответствии с проектом был составлен «Перспективный план работы по формированию навыков ЗОЖ». При составлении проекта были адаптированы и использованы разные программы, технологии и сборники разных авторов:

* Программа «Здоровье» Л.Г.Татарниковой
* Программа физического и валеологического развития детей дошкольного возраста «Азбука здоровья» Т.Э.Токаевой
* Программа «Школа здорового человека» Г.И.Кулика,Н.Н.Сергиенко
* Пособие «Я мое тело» С.Е.Шукшина
* Программа «основы безопасности детей дошкольного возраста» Р.Стеркиной,Н.Авдеевой,О.Князевой
* Программа «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких, Т.А.Филипповой, А.Г.Макеевой
* «Игровой массаж» - методика закаливания детей А.Умонской.

**В проект включены разделы:**

* «Я»
* «Физкульт-ра!»
* «Внимание!»
* «Опасность!»
* «Мой-до-дыр!»

**Принципы реализации проекта:**

* **Доступность:** учёт возрастных особенностей детей; адаптированность материала к возрасту.
* **Систематичность:** постепенная подача материала от простого к сложному; частое повторение усвоенных норм и правил.
* **Наглядность:** учет особенностей мышления.
* **Динамичность:** интеграция проекта в разные виды деятельности.
* **Дифференциация:** создание благоприятной среды для усвоения норм и правил ЗОЖ каждым ребенком.

В процессе образовательной и совместной деятельности я строила свою работу, чтобы дети активно двигались в течении дня. Правильно составленный режим дня пребывания ребенка в группе детского сада дал хороший результат: дети были активны, спокойны, отсутствовало возбуждение, у детей был прекрасный аппетит, они спокойно и быстро засыпали, просыпались бодрыми.

**Формирование культуры ЗОЖ проходило на протяжении всего пребывания ребенка в детском саду:**

* Режимные моменты: утренняя гимнастика, прогулка, режим питания, послеобеденный сон.
* Образовательный процесс: занятия «Здоровья» (гимнастика, познавательная деятельность, релаксация), минутки здоровья, минутки психологической разгрузки.

На протяжении проекта мною был разработан проект программы по валеологии для старшего возраста, также перспективный план работы по теме «Развитие двигательных умений и навыков старших дошкольников через подвижные игры». Таким образом, осуществлялся комплексный подход в формировании привычки к ЗОЖ.

Результаты итоговой диагностики, сравнительный анализ результатов выполнения заданий позволил отметить положительную тенденцию в здоровье сберегающей компетентности дошкольников. Также родители повысили свой уровень знаний по формированию у детей привычек и навыков к ЗОЖ.

Формирования здоровой личности дошкольника возможно при обеспечении действенной взаимосвязи физического воспитания с целенаправленным развитием его личности в специально созданной и гигиенически организованной социальной среде, способствующей развитию самоуправления, автономности, адекватности самооценки. На протяжении дошкольного возраста при соответствующей воспитательной и образовательной работе наблюдается позитивная динамика отношения ребенка к своему здоровью.

Важнейшей предпосылкой формирования у ребенка позиции созидателя по отношению к своему здоровью является наличие у него потребности в здоровом образе жизни, которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является рефлексия ребенком своих физических возможностей и их взаимосвязи с состоянием здоровья. Полученные ребенком знания и представления о себе, своем здоровье, физической культуре, безопасности жизнедеятельности позволят найти способы укрепления и сохранения здоровья, приобретенные навыки помогут осознанно выбрать здоровый образ жизни, полученный опыт позволит избежать несчастных случаев.

Организация работы по формированию основ здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста позволило достичь следующих результатов:

* Систематизирован материал по формированию у дошкольников основ ЗОЖ;
* Накоплен опыт комплексного подхода при формировании у дошкольников основ ЗОЖ;
* Наблюдается рост моей профессиональной компетентности в области формирования культуры здорового образа жизни;
* Разработаны и внедрены в практику ДОУ: система практических занятий; учебно- методические материалы для детей, педагогов, родителей;
* Имеет место положительная динамика здоровье сберегающей компетентности дошкольников в группе ДОУ.